

# Protocol sporten D-PT 5 t/m 19 november 2020

## Maatregelen RIVM waarbinnen wij moeten werken:

*Groepslessen zijn verboden.*

De definitie van groepsfitness: Een fitnessles waarbij de sporters en instructeur tegelijkertijd de oefeningen uitvoeren op de maat van de muziek. Deze les is over het algemeen hoger in intensiteit. Bijv: Bodyjam, Bodypump, RPM.

*Sporten is alleen toegestaan als het mogelijk is om onderling 1,5 meter aan te houden.*

- *Voor binnensporten geldt een maximum van 2 personen per groepje (excl instructeur). Er geldt een maximum aantal van 30 mensen per zelfstandige ruimte. Zij houden onderling 1,5 meter afstand. Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:
  - *De groepjes minimaal 1,5 meter afstand houden tot elkaar.*
  - *Er een afbakening is tussen de groepjes.*
  - *Zij niet mengen.**
- *Voor buitensporten (zoals bootcamp) geldt een maximum van 2 personen per groepje excl. Instructeur. Zij houden onderling 1,5 meter afstand. Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten zolang er 1,5 meter afstand kan worden gehouden. En zolang er een afbakening zit tussen de groepen en zij niet mengen.*

*Dansen en yoga*

*Dans als sportbeoefening en yoga zijn toegestaan als u zich houdt aan de maximale groepsgrootte. Er geldt een maximum van 2 personen per groepje excl. Instructeur tot een max van 30 personen per zelfstandige ruimte.*

## Hoe gaan wij de komende 2 weken te werk:

### Algemene basis regels:

- **Niet sporten bij verkoudheidsklachten**
- **Neem je eigen gevulde bidon + handdoek mee**
- **Kleedkamers zijn gesloten**
- **Je dient je van te voren in te schrijven voordat je komt trainen.**
- **Bij pilates een eigen matje meenemen.**

### Binnenkomst D-PT (algemeen voor ALLE lessen)

- De sporters blijven wachten in de auto of op gepaste afstand voor onze nooddeuren. Zo komen de sporters de verschillende ruimtes binnen zonder elkaar als persoon te kruisen.
- Je komt met zo min mogelijk spullen D-PT binnen. Alleen je telefoon, sleutel, bidon en handdoek heb je in je hand. De rest laat je in de auto liggen. Je hebt je sportschoenen al aan.
- Bij de eerste binnenkomst krijgen sporters boven 1 set wegwerpovertrekschoenen. Deze kunnen ze om de sportschoenen doen als ze van de auto naar de zaal lopen. Zo blijven de schoenen schoon en hoef je niet te wisselen van schoenen.
- Je loopt naar de verste oefening van de training in de zaal. Zo bouwen we de oefeningen van achter naar voor op. Hiermee voorkomen we dat er gekruist wordt.
- Bankjes in de hal en kleedkamers mogen niet gebruikt worden. Je spullen heb je de hele tijd bij je.
- Ons Trainingsrooster blijft hetzelfde. De lessen zullen eventueel iets verkort worden om eventueel uitloop te voorkomen.

## Lessen D-PT

### Boven:

- Je wacht netjes bij de noodtrap aan de achterkant op gepaste afstand van anderen. Kom pas naar de deur als hij open gaat. Tot die tijd vragen wij aan je om te wachten in de auto of bij je fiets. Kom daarom precies op tijd naar D-PT.
- De fitness trainingen zullen gebeuren in stationtraining. De instructeur is erbij om de oefeningen uit te leggen en aan te sturen waar nodig. De instructeur doet zelf niet mee.
- Er wordt doorgedraaid van oefeningen wanneer de instructeur dat duidelijk aangeeft. Zo voorkomen we kruising van mensen en kan er gestructureerd gewisseld worden.
- Maximaal 2 mensen per oefening (1,5 afstand).
- Na de oefening het materiaal schoonmaken met een doekje + eventueel desinfectiespray op de hand.
- Je neemt je spullen met je mee als je wisselt van station.
- Bij verlaten van de training werken we vanuit achter in de zaal. Degene die achterin staat gaat als eerste weg via de voordeur enzovoort..

### Beneden:

- Je wacht netjes bij de nooddeur aan de zijkant op gepaste afstand van anderen. Kom pas naar de deur als hij open gaat. Tot die tijd vragen wij aan je om te wachten in de auto of bij je fiets. Kom daarom precies op tijd naar D-PT
- Bij binnenkomst naar de aangegeven plek in de zaal lopen. Er kan niet gewisseld of geruild worden van plek.
- Je houdt je spullen bij je tijdens de training. Jassen en tassen dienen zoveel mogelijk in de auto te blijven.
- Pilates en Barre kunnen/mogen gegeven worden in hun 'normale' training.
- Eigen matjes verplicht bij Pilates. Voor de training liggen er al matjes klaar om de plek te markeren. Hier leg je, je eigen matje overheen.
- Bij verlaten van de training werken we vanuit achter in de zaal. Degene die achterin staat gaat als eerste weg via de voordeur enzovoort..
- Dans en piloxing zullen technische trainingen worden in stationtraining of traditionele dansles. GEEN Groepsles waarbij alles achter elkaar aan zit op de muziek. Wel met de oefeningen/choreo gericht op de les die daar normaal hoort te zijn.

Lieve sporters,

Het is even een gepuzzel en wij weten dat wij hiermee weer veel vragen van jullie aanpassingsvermogen. We hopen dat we op deze manier voor iedereen een veilige manier van sport en bewegen kunnen aanbieden. Even volhouden en dan mogen we hopelijk 19 november weer terug naar het 'normale' sporten. Het is even anders, maar niet minder leuk;)! MAKE IT HAPPEN!

Liefs, Dennis & Daisy

